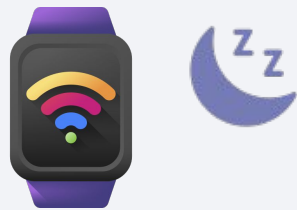


# Fitbit計測マニュアル



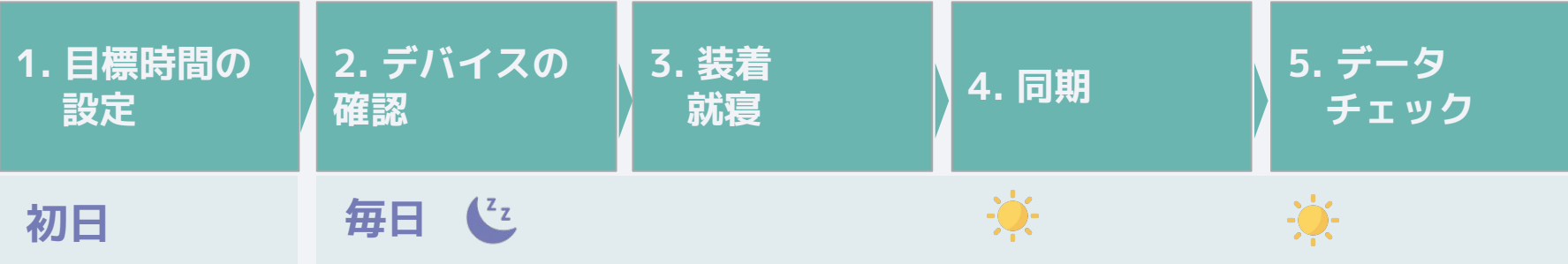
2023年8月  
株式会社ニューロスペース

# 目次

1. 計測ステップ P3
2. 初期画面の設定 P4
3. 目標時間の設定 P5
4. デバイスの設定 P6
5. 装着・就寝 P7
6. 同期 P8
7. 昨晚のデータの確認 P9
8. スコア P10
9. 睡眠ステージ P11
10. 週ごとのデータ P12
11. その他 P13
12. よくあるご質問 P14

# 計測ステップ

いよいよ計測を始めます。計測後は毎日アプリで結果をチェックしましょう。



目標睡眠時間を  
いれましょう



デバイスの設定を  
確認しましょう



腕につけて就寝  
しましょう



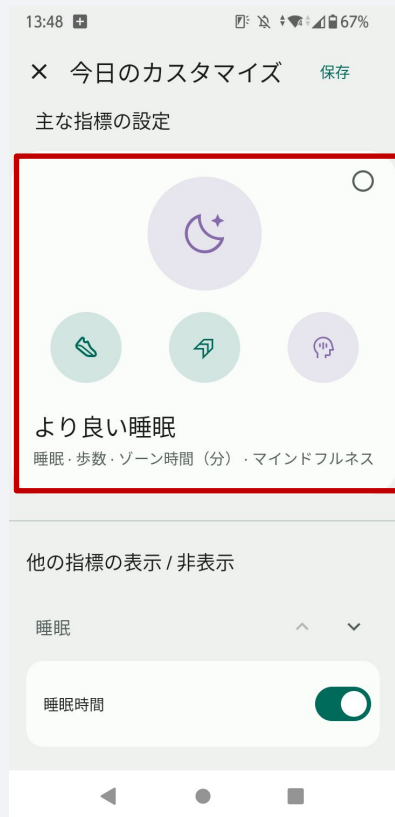
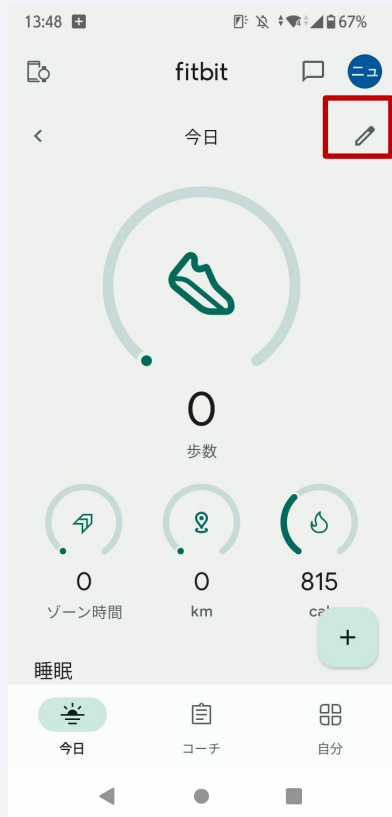
毎朝データの同期  
をしましょう



どのような睡眠  
だったかチェック  
しましょう

# 初期画面の設定

初期画面は運動が表示されています。睡眠が表示されるように編集しましょう。



- 1.編集（鉛筆）を開きます。
- 2.睡眠の項目を選択しチェックをいれます。

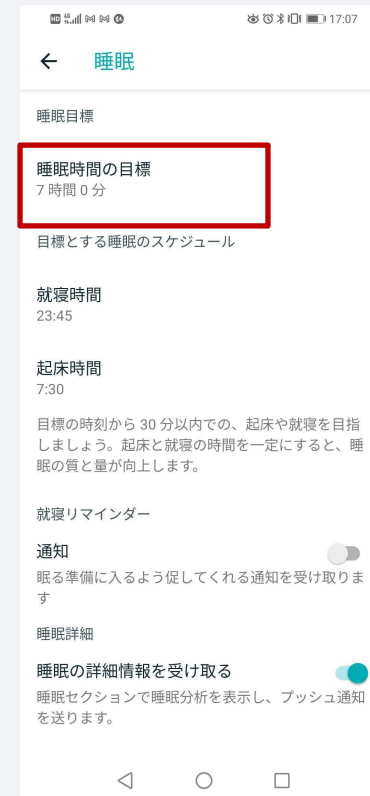
- 3.睡眠画面がトップに表示されます。

# 目標時間の設定

目標の睡眠時間を設定します。現状の睡眠に近い時間を設定してください。



1. アプリの設定画面を開きます。



2. 目標睡眠時間や目標就寝・起床時間の設定をします。

正しく計測できるように装着前にデバイスの設定を確認しましょう。

✓ **緑色の光は出ていますか**：デバイスの背面から緑色の光は出ていますか？

出ていない場合は計測できないため[P16\(緑色の光がでているか\)](#)をご確認ください。

✓ **充電は50%以上ですか**：デバイスを上にスライドすると充電状況が確認できます。就寝中に充電がなくならないようこまめに充電してください。

横になる30分前頃から手首に装着しそのまま就寝してください。自動的に計測が開始されます。以下の項目をチェックしましょう。

✓ **手首に装着**：手首の甲に装着してください

✓ **バンドは緩みなく**：バンドが前後に動かせるくらいにきつすぎず、緩みなく装着してください。緩すぎると就寝中にずれて心拍数が途切れる場合がありますのでご注意ください。

✓ **利き手とは逆**：利き手ではないほうの手首にFitbitを装着してください。

✓ **そのまま就寝**：Fitbitアプリの「今から睡眠」を使って睡眠記録を行わないでください。自動で計測されますので何もせずそのまま就寝してください。

計測が終了したらアプリで同期を行います。一定期間同期をしないとデータが消えてしまいますので、必ず毎日行ってください。



1. 画面を下に引っ張ります。

※アプリを開いた時点で同期されている場合  
操作は不要です。



※同期が完了する  
まで少しお時間が  
かかります。

2. 同期が完了すると、睡眠時間や  
スコアが表示されます。

# 昨晚のデータの確認

昨晚のデータの確認をしましょう。



1. お月様のマークを押します。



2. 睡眠スコアのグラフが表示されます。

※計測初日はスコアは表示されません。



3. 今日のグラフを押します。



◆スコアは100点満点で以下で構成されています。

50%：睡眠時間

睡眠時間 = 寢床に入っている時間 - 目覚めている時間

夜中に目覚める回数が多い、あるいは目覚めている時間が長い場合はスコアに影響することがあります

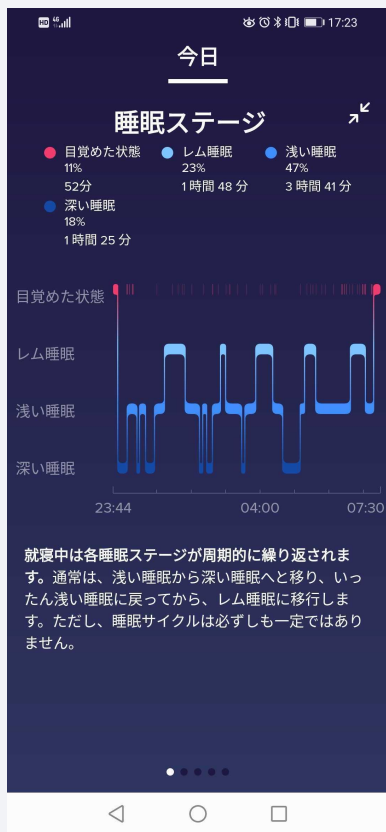
25%：ノンレム睡眠とレム睡眠の組み合わせ

2つの最適な組み合わせが睡眠の質（疲労回復）に繋がります

25%：心拍数の変化

就寝中の心拍数を見ることで、睡眠の質（どの程度穏やかな状態 / 興奮した状態）だったかを測定します

4. 睡眠スコアと睡眠ステージを表すグラフが表示されます。



## ◆ステージのチェックポイント

- ✓ 眠りはじめから3時間に「深い睡眠」がでているか
- ✓ 睡眠の後半になるにつれて「レム睡眠」が多くなっているか
- ✓ 途中で「起床」してしまっていないか

※スコアに一喜一憂しがちですがあくまで参考程度に留めましょう

※ご自身の**主観の評価**や**昨日の行動**と照らし合わせることが大切です  
例) 昨日は寝る直前に食べ過ぎたので深い睡眠が少なかった、など

5. グラフをタップすると上記のような画面が表示されます。

# 週ごとのデータの確認

週ごとの睡眠リズムの確認ができます。



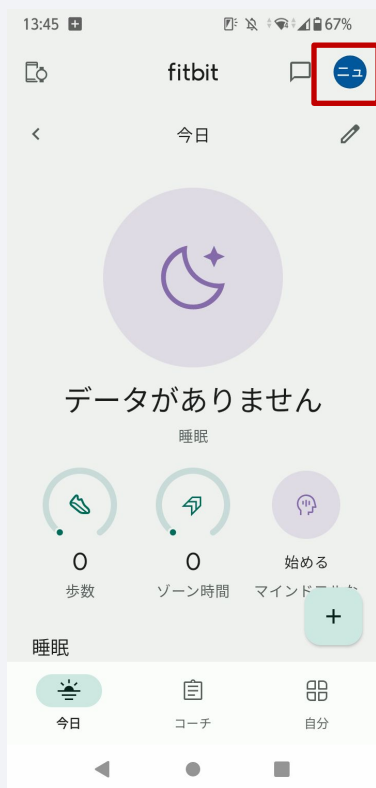
睡眠リズムを確認しましょう。

1. 睡眠時間を押すとグラフが切り替わります。

2. 睡眠時間の一覧が表示されます。  
※補助線は目標時間です。クリアしたら★が表示されます。

3. 睡眠スケジュールを押すと就寝、起床時間が表示されます。

## その他（困った時は）



1. 使い方でお困りの時は右上の名前を押します。



2. ヘルプを押すとFitbitのヘルプページが表示されます。使用方法等はこちらもご参考ください。

### Q. 計測結果がアプリに表示されない

ペアリングされていない、同期されていない、装着方法に問題がある可能性があります。[P16のステップをご確認ください。](#)

### Q. 睡眠ステージ（詳細）がアプリに表示されない

A: 以下の項目を確認してください。

- [睡眠時間が3時間未満の場合は表示されません。](#)
- ベルトは[きつくなりすぎない程度に装着](#)してください。デバイスと手首の間隔が大きく空きすぎているようにしてください。詳しい装着方法は[こちら](#)
- デバイスの電池残量が無くなりかけている場合は、ステージが表示されません。

### Q. 寝始めが上手く計測されない

A: 以下の項目を確認してください。

- 睡眠時のみ着用している場合は、寝る直前ではなく[横になる30分前くらいからFitbitを装着](#)してください。
- 睡眠感度設定を「高感度」にしてください。

設定方法：[「睡眠の設定の通常と高感度ではどう違いますか？」](#)

※高感度になる分覚醒が表示されやすくなります。体感に近い方を選択ください。

### Q. 睡眠スコアが表示されない。

A: 睡眠スコアの表示は2日目からとなります。初日は表示されません。

### Q. アプリにログインできなくなった

A: Googleログイン画面で「パスワードを忘れた場合」からご登録のGmailのパスワードをご変更ください。

### Q. Fitbitの背面から緑の光がでなくなった

A: [P16「緑色の光がでているか」](#)をご確認ください。

以下の手順で確認してください。

### 1. ペアリングのチェック

1. Fitbitアプリの左上にある時計マーク（設定）をタップ
2. 設定画面で(Inspire2または3)が表示されているかチェック  
※表示されていない場合：「デバイスを追加」から該当の端末を選択しペアリングを行なってください。  
(ペアリングの詳細な方法はセットアップマニュアルP16~をご参照ください)
3. ペアリング完了後、アプリ画面にお月様のマークが表示されたかチェック

### 2. 同期する

1. Fitbitアプリを開き、画面を下に引っ張り同期
2. 同期されない場合：Bluetoothの接続を一旦切り、再度繋ぎ直してください。  
同期方法の詳細は[こちら](#)

### 3. 緑色の光がでているか

- Fitbit背面から緑色の光がでていない場合：Fitbitの装着モードが「手首で測定」になっているかチェック**
1. 計測デバイスの両サイドボタンを同時に長押し
  2. 切り替わった画面を上へスワイプ
  3. 「クリップで測定」と表示されていたら「クリップで測定」をタップし上にスワイプ後「✓」をタップ  
(「手首で測定」になっていたら問題ありません)

### 4.心拍数測定 チェック

#### Fitbitデバイスの心拍数測定設定が「オン」になっているかチェック

- 1.計測デバイスの画面を下へスワイプ
- 2.「設定」をタップ
- 3.「心拍数オフ」と表示されていたら「心拍数オフ」をタップし「心拍数オン」に変更  
(「心拍数オン」になっていたら問題ありません)

### 5.装着方法の 確認

#### 1.装着の仕方

ベルトはきつくなりすぎない程度に装着してください。デバイスと手首の間隔が大きく空きすぎているようにしてください。詳しい装着方法は[こちら](#)

#### 2.装着のタイミング

寝る直前ではなく横になる30分前くらいから装着してください。

#### 3.アプリで記録機能を押ししていないか確認

Fitbitアプリの「今から睡眠」を使って睡眠記録を行わないでください。

#### 4.Fitbitの充電状況

Fitbitのバッテリーが50%以上であることをご確認ください。

#### 5.睡眠感度設定を「高感度」にする

設定方法は[「睡眠の設定の通常と高感度ではどう違いますか？」](#)をご確認ください。

Fitbitにおける操作の件でご質問がありましたら、以下からお問い合わせください。

### ■Fitbitアプリに関するお問い合わせ

Fitbitアプリ →画面左上の顔マーク（プロフィール） →ヘルプとサポートからご覧ください

### ■睡眠改善プログラムに関するお問い合わせ

以下メールアドレスよりお問い合わせください。

support@neurospace.jp

※件名に「【睡眠改善プログラム：お問い合わせ】」とご記載の上、本文に会社名、お名前、お問い合わせ内容等をお書きください。